

おすすめの健康レシピ
(令和7年5月)

『カルシウムたっぷりふりかけ』

こんにちは。さわやかな季節となりましたね。新年度が始まって1か月が経ち、疲れが出やすい時期でもあります。皆さん、お元気にお過ごしでしょうか？
今月は、骨粗鬆症の予防のための食生活のポイントについてお伝えします。

骨の健康と言えば『カルシウム』ですよ！でも、それだけでは不十分です。
カルシウムの吸収を促す『ビタミンD』、骨にカルシウムの取り込みを助ける『ビタミンK』など、様々な栄養素が必要です。

食事を抜いてしまう（欠食）と、必要なエネルギーや栄養素が不足する可能性が高くなります。まずは何より、1日3回の規則正しい、バランスのとれた食事を心がけましょう！

その上で、『カルシウム』の摂取量を増やす工夫として、小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、豆腐などの大豆製品、牛乳・乳製品を取り入れることが挙げられます。牛乳・乳製品は、カルシウムの含有量だけでなく、吸収率においても優れた食品です。

今月のレシピは、カルシウムが多く含まれる大根葉や小魚を使ったカルシウムたっぷりのレシピです。大根葉が手に入りにくいときは、同じくカルシウムを多く含む小松菜や水菜を使ってみましょう！

●カルシウムたっぷりふりかけ

【材料】

(出来上がり総量約400g 1食あたり約40g)

- ・大根葉(1本分) 300g
- ・ちりめんじゃこ(1袋) 40g
- ・ごま油(大さじ1) 12g
- ・濃い口しょうゆ(大さじ1) 18g
- ・かつお節(小袋2) 3g
- ・白ごま(1袋) 60g

【栄養】(1食40g当)

エネルギー：	62kcal
たんぱく質：	3.8g
脂質：	4.7g
炭水化物：	2.3g
カルシウム：	126mg
食塩相当量：	0.6g

【作り方】

- ① 大根葉は、流水でよく洗い砂などを落とす。1cmほどのざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ざく切りにした大根葉をしんなりするまで炒める。
- ③ さらに、ちりめんじゃこを加え炒める。

- ④ 全体的に油がいきわたりしんなりしたら、濃口しょうゆ・ごま・かつお節を混ぜて出来上がり。

＊ごはん混ぜておにぎりにしてもおいしいですよ！

参考文献：厚生労働省 eヘルスネット＞栄養・食生活＞病気の予防・治療と食事＞骨粗鬆症の予防のための食生活